

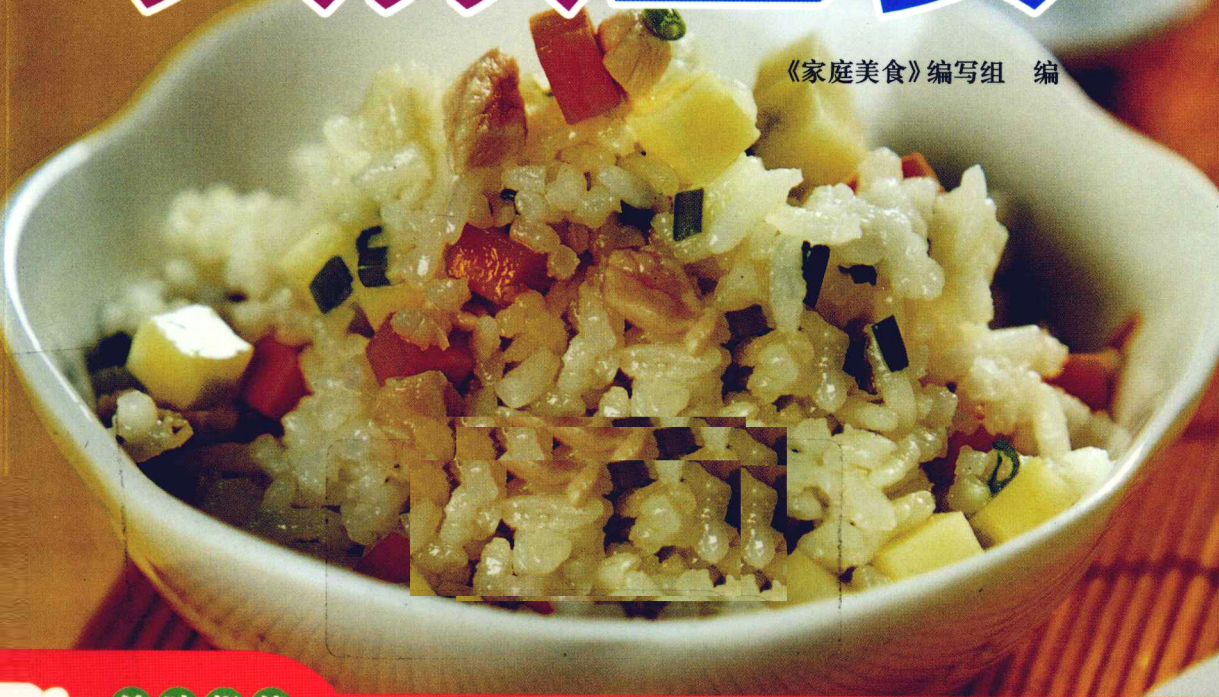


面食米食样样有  
南味北味日日新

家庭美食

# 大众主食

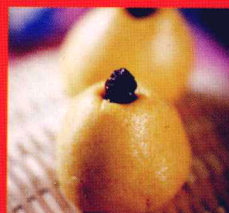
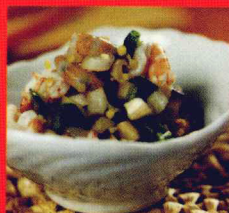
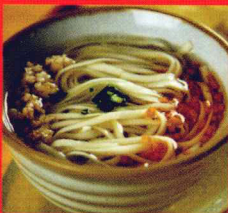
《家庭美食》编写组 编



美味相伴

健康好生活

健康的生活离不开美食的调剂，  
美食的烹饪少不了名厨的指导，  
让我们一起享受烹饪的乐趣吧！



COOKING BOOK

江西科学技术出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

大众主食 / 《家庭美食》编写组编. -- 南昌 :  
江西科学技术出版社, 2011. 3

(家庭美食)

ISBN 978-7-5390-4294-7

I. ①大… II. ①家… III. ①主食—食谱 IV. ①TS972. 13

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第021120号

选题序号: ZK2010024

图书代码: D11026-101

**大众主食**

《家庭美食》编写组 编

出版发行 江西科学技术出版社  
社 址 南昌市蓼洲街2号附1号  
邮编: 330009 电话: (0791) 6623491 6639342 (传真)  
印 刷 大厂回族自治县振兴印务有限公司  
经 销 各地新华书店  
开 本 787 mm×1092 mm 1/24  
印 张 3  
字 数 50千字  
版 次 2011年4月第1版 2011年4月第1次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5390-4294-7  
定 价 12.00元

赣版权登字-03-2011-37

版权所有, 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)




家庭美食 COOKING BOOK



# 大众主食

家庭美食 编写组 编

 江西科学技术出版社



目录

# Contents



- 4 蚕豆烘蛋
- 4 木瓜粥
- 5 扬州炒饭
- 5 四川担担面
- 6 豆瓣鲜鱼面
- 7 碧绿煎饼
- 7 荷叶糯米粥
- 8 天麻鱼头粥
- 9 叉烧包
- 10 米仁红枣饭
- 10 玫瑰香糕
- 11 玉米饼
- 11 冷面
- 12 瑶柱鸡球粥
- 13 黑米馒头
- 13 鲜味鱼片粥
- 14 双色馒头
- 15 家常包子
- 16 开洋榨菜面
- 16 栗子金球
- 17 阳春面
- 17 葱油虾仁面
- 18 鸡蒙豆苞
- 19 鸡蛋挂面
- 19 煎青瓜饼
- 20 金笋牛肉粥
- 21 肉丝拌面
- 22 健康饮食大学问
- 24 荞麦葱油饼
- 24 五香葱花卷
- 25 火腿炒面
- 25 莜麦面条
- 26 八宝粥
- 27 蛋炒饭
- 27 兰花浸云吞
- 28 白果粥
- 29 猪肉卷
- 30 菠菜盒子
- 30 卤鸭捞面
- 31 桂花粥
- 31 螺丝卷





- 32 西红柿鸡蛋面
- 33 高粱南瓜饼
- 33 桂圆莲子粥
- 34 韭菜合子
- 35 羊肉烩面片

### ● 36 生活中的实用小窍门

- 38 花生糯米团
- 38 油饼
- 39 过油肉拌面
- 39 海鲜汤面
- 40 豆馅烧饼
- 41 菠菜瘦肉馄饨
- 41 豆沙油饺
- 42 甜酥烧饼
- 43 麻球
- 44 金银小馒头
- 44 肉馅韭菜饼
- 45 三鲜豆油卷
- 45 刀削面
- 46 兰花蛋卷汤
- 47 葱油花卷
- 47 红枣馒头
- 48 牛肉面
- 49 麻酱凉面
- 50 西红柿鸡蛋炒面



- 50 窝头
- 51 蔬菜饼
- 51 烧麦
- 52 牛肉酥饼
- 53 什锦炒饼粒
- 53 凉瓜煎烙角
- 54 煎牛肉饼
- 55 柠檬黑椒肉饼

### ● 56 健康饮食大学问

- 58 甘薯粥
- 58 鸡肉青椒面
- 59 三鲜饺子
- 59 家常饼
- 60 鲜汁肉饼
- 61 八宝饭
- 61 煎南瓜烙
- 62 鸳鸯萝卜春卷
- 63 海鲜捞面

- 64 红枣酥蜜粥
- 64 皮蛋瘦肉粥
- 65 咸鱼鸡粒炒饭
- 65 什锦菠萝炒饭
- 66 麻将烧饼
- 67 炒片
- 67 山楂粥
- 68 肉夹馍
- 69 黑米粥
- 69 花生酱花卷
- 70 酸菜包子
- 70 豆沙包
- 71 肉禽蛋类食物相克表





## 蚕豆烘蛋

原料

鸡蛋300克，蚕豆200克，小麦面粉100克，淀粉50克，盐、味精、胡椒粉、猪油各适量。

### 做法

- 1 将蚕豆剁碎；鸡蛋磕入碗，加盐、胡椒粉、味精、淀粉、面粉、清水、碎蚕豆搅匀。
- 2 将蚕豆糊倒入炙好的锅中，用炒瓢搅动至浓稠。将蚕豆糊折成四方形，煎至两边熟软起锅，划菱形块。
- 3 锅中放入热油，炸至发泡且酥脆时起锅，装盘即成。



## 木瓜粥

原料

粳米100克，木瓜200克，白糖75克。

### 做法

- 1 将木瓜冲洗干净，用冷水浸泡后，上笼蒸熟，趁热切成小块。
- 2 粳米淘洗干净，用冷水浸泡半小时，捞起，沥干水分。
- 3 锅中加水，放入粳米，先用旺火煮沸，改小火煮半小时；下入木瓜块，用白糖调好味，续煮至粳米软烂，即可盛起食用。





## 四川担担面

原料

面条150克，四川芽菜15克，酱油20克，醋15克，味精10克，辣椒油25克，芝麻酱8克，小葱15克，食用油10克，麻油7克。

做法

- 1 将四川芽菜剁成碎末。
- 2 芝麻酱加麻油调好；把酱油、醋、芝麻酱、四川芽菜、辣椒油、味精、油、葱花等调料一起调匀，加入高汤待用。
- 3 面条放入开水锅内煮熟，捞出放在调料碗内即成。

## 扬州炒饭

原料

火腿50克，虾104克，鸡蛋2只，青豆35克，白米饭150克，葱1根，食用油15克，酱油、鸡精、盐各少许。

做法

- 1 虾洗净，火腿切丁，葱切葱花，鸡蛋打散，青豆氽烫捞出。
- 2 锅内热油，煸香火腿丁，倒入虾仁炒至变红。锅内倒入油，烧热，倒入蛋液略炒，再放入米饭快炒。米粒松散时，倒入火腿、虾仁和青豆翻炒，加入酱油、鸡精、盐炒匀即可。



大众主食



## 豆瓣鲜鱼面

原料

鲈鱼500克，面条100克，油菜20克，鸡蛋1个，淀粉3克，葱5克，蒜、姜各5克，料酒、盐、豆瓣辣酱各少许，花生油30克，高汤适量。

### 做法

- ①将鲈鱼洗净，鱼肉切成片，用盐、料酒腌入味；将面条煮熟捞出，过凉摆入汤盘中央。
- ②油菜洗净，入沸水中煮熟，分别摆在汤盘四周围边；炒锅注油烧热，放入用鸡蛋清、湿淀粉上浆的鱼肉片，过油至熟，捞出码在面条中心。
- ③锅内注油烧热，放入豆瓣辣酱、姜、蒜末、料酒、高汤烧沸后，加入淀粉勾芡，淋在鱼片上，撒上葱花即可。



### 温馨小贴士

◆鲈鱼富含蛋白质、维生素A、B族维生素及钙、镁、锌、硒等营养元素，具有补肝肾、益脾胃、化痰止咳之效，对肝肾不足的人有很好的补益作用。鲈鱼还可治胎动不安、产后少乳等症，准妈妈和产后妇女吃鲈鱼既补身体，又不会造成营养过剩。



## 荷叶糯米粥

原料

糯米500克，鲜荷叶2张，白糖50克。

做法

- 1 先将糯米洗净，入锅加适量水，用旺火烧沸，再改用小火熬至八成熟。
- 2 另用一锅，锅底垫1张荷叶，将刚煮好的粥倒入锅内，上面再盖1张荷叶，用旺火煮沸即成。食用时在碗内加白糖调味即可。



## 碧绿煎饼

原料

西兰花50克，鸡蛋3个，榨菜丝10克，植物油20克，盐5克，味精5克，鸡精5克。

做法

- 1 西兰花切成小颗，榨菜丝切成小粒。
- 2 西兰花用开水烫熟，摆入碟中央。把鸡蛋打散，加入盐、味精、鸡精、榨菜米拌匀。烧锅下油，倒入鸡蛋，用小火煎成鸡蛋饼，铲起切成块，摆在西兰花的周围即可。



大众  
主  
食



## 天麻鱼头粥

原料

粳米150克，鲢鱼头400克，天麻15克，大葱10克，姜5克，料酒6克，盐2克，味精1克，胡椒粉1克，食用油5克。

做法

- ① 粳米淘洗干净；天麻用冷水浸泡半小时，捞出，沥干水分。
- ② 鱼头去鳞、去鳃，冲洗干净，整个鱼头一劈两半。
- ③ 将大葱、姜清洗干净后，分别切段、片待用。
- ④ 取锅加入冷水、天麻，烧沸后加入鱼头、葱段、姜片、料酒，待鱼头煮至八成熟时，捞出鱼头，滤去残渣。
- ⑤ 加入粳米，用旺火煮开后改小火，续煮至粥成。
- ⑥ 把鱼头的骨头拆去，鱼肉撕碎，放入粥内，加入油、盐、味精略煮，撒上胡椒粉，即可盛起食用。



温馨小贴士

◆ 巧去鱼腥味：将鱼去鳞剖腹洗净后，放入盆中倒一些黄酒，就能除去鱼的腥味，并能使鱼滋味鲜美。鲜鱼剖开洗净，在牛奶中泡一会儿既可除腥，又能增加鲜美。吃过鱼后，口里有味时，嚼上三五片茶叶，立刻口气清新。





## 叉烧包

原料

面粉500克，酵面头100克，白糖50克，叉烧肉200克，小苏打、食用碱、面捞芡、酱油、芝麻油、盐、葱头丁、发酵粉各适量。

### 做法

- 1 面粉300克，加100克酵面，加适量清水拌匀调成面团，静置发酵10小时左右。取出后，加入小苏打、碱粉、白糖、发酵粉及余下的面粉，拌和揉入酵面中，揉匀揉透，略饧。
- 2 叉烧肉切成小方丁，加面捞芡、白糖、芝麻油拌匀。
- 3 面团摘成小剂，压扁，包入馅料，捏成雀笼形，顶端折叠收口，放入预热的蒸笼中用旺火蒸熟即成。

Tips

叉烧肉：“叉烧”是从“插烧”发展而来的。插烧是将猪的里脊肉加插在烤全猪腹内，经烧烤而成。因为，一只烤全猪最鲜美处是里脊肉。但一只猪，只有两条里脊，难于满足食家需要。于是人们便想出插烧之法。





## 米仁红枣饭

原料

米仁400克，去壳板栗、红枣各60克，白糖80克。

### 做法

- 1 将米仁淘洗干净，加水泡2小时以上；板栗去皮，沸水锅中煮10分钟；红枣洗净。
- 2 锅内加入米仁、红枣、板栗，加水，水位高于材料1手指节，煮至饭熟。
- 3 用筷子轻轻搅拌，撒上白糖，再拌匀即成。



## 玫瑰香糕

原料

糯米1000克，鲜玫瑰花20克，桂花10克，白糖150克，食用油200克。

### 做法

- 1 将糯米淘洗干净，放入小盆中，加适量水，上屉蒸熟。
- 2 在蒸熟的糯米饭内倒入猪油、桂花和白糖，拌匀后按实，揉搓至光滑油润时，再放入蒸锅内蒸5分钟即熟，取出撒上鲜玫瑰花，晾凉后切成小块，装入盘中即成。





## 冷面

### 原料

干冷面100克，黄瓜1根，酱牛肉片、鸡蛋1个，泡菜、白糖、盐、白醋、麻油、生抽各适量。

### 做法

- 1 干冷面用热水泡熟，黄瓜切丝，鸡蛋煮熟切半。
- 2 在一碗凉开水加入生抽，待汤色成琥珀色之后，再加入盐、白糖和白醋，滴入少许麻油。
- 3 面条放入做好的汤里，然后把各样食材放上即可。

## 玉米饼

### 原料

玉米面粉200克，面粉100克，甜玉米1碗，酵母粉5克，白糖、鸡蛋各适量。

### 做法

- 1 将玉米面和白面、白糖放入盆内搅匀，干酵母加温水适量溶化后，倒入面粉盆内。
- 2 放入鸡蛋、甜玉米粒，用筷子搅拌至面粉成黏稠糊状，放置在温暖的地方发酵。
- 3 用小火热不沾锅后，舀一汤勺发酵好的玉米面，堆入锅内，等面糊底干了成型后，加两勺冷水，盖上锅盖，烙3~4分钟，等锅里水炕干，玉米饼底变脆即可。





## 瑶柱鸡球粥

原料

大米300克，鸡1只(约15千克)，碎瑶柱(干贝)25克，千米粉50克，香菜、葱、淀粉、花生油、胡椒粉、盐、白糖、酱油各适量。

### 做法

- 1 鸡刹好后将肉洗净斩件，并用淀粉、花生油、胡椒粉、盐、白糖、酱油拌腌备用。
- 2 将大米洗净，水开后放入大米、瑶柱共煲，鸡骨亦可放入粥内同煲至出味。
- 3 千米粉放入慢滚油锅内炸香。
- 4 粥熟后，捞起鸡骨，将鸡肉放入粥内，调味，待再滚起即成。吃时加炸米粉，格外可口。



### 温馨小贴士

◆瑶柱就是俗称的干贝，是江瑶(贝壳类动物)的柱头肉。因一般都是晒干的，所以也称干瑶柱、干贝。干贝，性平味咸、滋阴补血、益气健脾，主治胸中痞食、烦渴、阴虚劳损。干贝含丰富蛋白质和少量碘质，味道可口，用来做菜，非常鲜美。





## 鲜味鱼片粥

原料

大米250克，瑶柱(干贝)25克，鲩鱼肉500克，姜丝、葱花、香菜、盐、酱油、胡椒粉各少许。

做法

- 1 大米洗净，沥干水，用少许盐腌渍；将瑶柱浸开，撕细条；待水沸时，下大米、瑶柱先煲。
- 2 鲩鱼肉洗净，切薄片，用酱油、盐、姜丝、胡椒粉等拌匀。
- 3 粥煲好调味，再下鱼片，待粥再滚起鱼熟时撒上葱花、香菜即成。



## 黑米馒头

原料

黑米渣100克，面粉280克，酵母5克。

做法

- 1 将黑米渣和面粉混合在一起揉成面团，盖上湿布发酵。
- 2 将发酵好的面团，分成均等的剂子，放在容器里发酵。
- 3 将发酵好的剂子放进蒸笼里蒸15分钟即可。





## 双色馒头

原料

面粉500克，酵母5克，白糖和红糖各30克。

做法

- 1 先将面粉分成两份，一份面粉加入白糖，一份面粉加入红糖。
- 2 用温水把酵母化开，分边倒入两份面粉中，然后各自揉成面团发酵。
- 3 把两种面团分成均等的若干份，然后再各取一份，擀成方形后重叠在一起，再擀一下，然后卷起来切成小段。
- 4 将切好的小段面胚放进蒸笼里蒸12分钟即可。



温馨小贴士

◆ 红糖煮荷包蛋，可以使鸡蛋和红糖的营养互补，让老年人面色红润，有精神；用红糖泡桂圆干服用，对改善睡眠有着积极作用；红糖泡人参，则有调理气息，改善低血压的作用。





## 家常包子



面粉300克，酵母3克，鸡蛋2个，韭菜200克，虾米50克，肉馅100克，料酒5克，色拉油、生抽、白胡椒粉、盐各适量。

### 做法

- 1 将3克酵母放入温水中调匀后，倒入300克面粉中混合均匀，糅成面团发酵。
- 2 将肉剁馅、鸡蛋炒散、韭菜切成末、虾米洗净沥干备用。
- 3 肉馅内加入生抽、料酒、白胡椒粉搅拌均匀，再加入鸡蛋、虾米、韭菜搅拌均匀，最后加入盐、色拉油搅拌均匀即可。
- 4 将发酵好的面团切成剂子，擀成大小均等面皮，再放入拌好的馅料，包成包子。
- 5 将包子放入蒸锅中用大火蒸15~20分钟即可。

### Tips

鸡蛋含有丰富的蛋白质、脂肪、维生素和铁、钙、钾等人体所需要的矿物质。其蛋白质为优质蛋白，对肝脏组织损伤有修复作用；富含DHA和卵磷脂、卵黄素，对神经系统和身体发育有利，能健脑益智，改善记忆力，并促进肝细胞再生。

